

Il programma **linea verde** è l'ultima tappa del tuo percorso se sei partito/a dalla linea rossa o gialla, oppure il punto di ingresso per chi desidera semplicemente controllare la propria giornata alimentare.

COLAZIONE:

- ✓ 1 prodotto dolce Vita-Prevent.
- ✓ 1 bevanda non zuccherata.



PRANZO:

- ✓ 1 porzione di proteine.
- ✓ Verdure concesse. ⌘
- ✓ 1 o 2 porzione/i di carboidrati. ★



- ⌘ Utilizzare senza restrizione qualsiasi tipo di verdura.
- ★ Inizialmente la frutta, poi nel tempo in successione: legumi, pane/pasta integrali.

MERENDA:

- ✓ 1 prodotto Vita-Prevent.
- ✓ 1 bevanda non zuccherata.



CENA:

- ✓ 1 porzione di proteine.
- ✓ Verdure concesse. ⌘
- ✓ 1 porzione di carboidrati. ★



- ⌘ Utilizzare senza restrizione qualsiasi tipo di verdura.
- ★ Privilegiare la frutta ed i legumi.

- ▶ La porzione di carne (tagli magri) e di ricotta deve essere almeno di 150g, quella di pesce (tutti i tipi) deve essere almeno di 200g.
- ▶ Come indicato nella tabella devono essere effettuati 4 pasti giornalieri, ridurre le quantità o saltare i pasti compromette il raggiungimento dei risultati.

PROTIDI o PROTEINE:

Le principali fonti di proteine sono la carne, il pesce, le uova, il tofu ed i frutti di mare. Se non mangiate carne potete consumare formaggi magri, tofu, uova e soia.



BEVANDE AUTORIZZATE :

- 1,5 - 2 litri come minimo.....
- ✓ Acqua naturale o gassata.
- ✓ Thè verde
- ✓ Caffè decaffeinato o thè leggero
- ✓ Tisane o infusi

CONDIMENTO GIORNALIERO :

- ✓ Sale, pepe, tutte le piante aromatiche, spezie
- ✓ Pinzimonio: sale, pepe, aceto + succo di limone (1 cucchiaino), olio di oliva (1-2 cucchiaini).

MODALITÀ DI COTTURA:

- ✓ alla griglia
- ✓ al forno
- ✓ al cartoccio
- ✓ al vapore
- ✓ bollito



Evitare i succhi di frutta (anche freschi), 1 bicchiere equivale a 2 o 3 frutti interi e agisce come zucchero pronto. Tutte queste bevande verranno assunte senza zucchero. Si può utilizzare un edulcorante in attesa di perdere l'abitudine al "gusto zuccherato".

CONSIGLI VITA-PREVENT IN CASO DI.....

- ✓ **Vertigini, stanchezza, crampi:** Questi sintomi sono in genere provocati da una carenza di sale, di potassio o di magnesio.
- ✓ **Stipsi:** Consumi più verdura della lista, meglio se cotta. Può anche bere acqua ricca di Magnesio. Se il problema persiste, o se aveva già problemi di questo tipo, chiedi consiglio al tuo medico.
- ✓ **Mal di testa:** Raro e a volte accompagnato da nausea, il mal di testa si può manifestare nei primi giorni. Ricordi di salare bene ciò che mangia e di bere in abbondanza.

CONTROINDICAZIONI: il prodotto è controindicato nei casi di insufficienza renale epatica, cardiopatie, gravidanza, allattamento e al di sotto dei 12 anni.

LISTA VERDURE :

Asparagi	Cavolini di Bruxelles	Insalata	Ravanelli
Barbabietola	Cetriolo	Melanzane	Sedano
Broccoli	Champignons	Peperoni	Sedano rapa
Carciofi	Cicoria	Pomodori	Soja
Cardi	Fagiolini verdi	Porri	Spinaci
Cavolfiore	Finocchi	Radicchio	Zucca
Cavoli	Indivia	Rape	Zucchini

MODALITÀ DI CONSUMO VERDURE :

- Le verdure devono essere preparate senza aggiunta di grassi:
- ✓ Al naturale (ravanelli o cetrioli conditi solo con sale).
 - ✓ In insalata mista (indivia, pomodori, cavolfiore, portulaca + condimento).
 - ✓ Cotte (alla griglia, al forno, al cartoccio, al vapore, bollite).

Attenzione: il sale è necessario; ricordati sempre di salare le tue verdure.

